

令和元年 8 月 9 日

学 生 各 位
(課外活動団体構成員 各位)

学生サービス課

【緊急】熱中症の予防及びその対応について（注意喚起）

連日、記録的な猛暑と熱帯夜が続いています。本学でも、熱中症による救急搬送事案が急増しています。

つきましては、下記のとおり、熱中症を予防するよう細心の注意を図るとともに、万が一症状が見られる場合は、早めに近隣の医療機関や保健管理センターに相談するなど、適切に対応してください。

記

【熱中症とは】

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、時には救急搬送を要し、場合によっては死亡することもあります。

【こまめに水分を補給してください】

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

【暑さを避けてください】

無理をせず適度に休憩をとり、できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策にも心がけましょう。

部屋の温度をこまめに確認し、室温が 28 度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

【熱中症の症状に注意してください】

＜熱中症の症状＞ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、
気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、
いつもと様子が違う

＜重傷化すると＞ 返事がおかしい、意識消失(眠気)、けいれん、からだが熱い

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

＜涼しい場所へ＞ 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

＜からだを冷やす＞ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、脇の下、足の付け根など)

＜水分補給＞ 水分・塩分、経口補水液などを補給する

【自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。】

消防指令センター：119, 本学緊急時連絡先：075-724-7065 (中央東門衛所)

【関連サイト】

・総務省消防庁＞熱中症情報：

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

・総務省消防庁＞生活密着情報＞訪日外国人のための救急車利用ガイド：

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html

・環境省＞熱中症予防情報サイト：

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

・環境省＞熱中症の対処方法(応急処置)：

http://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php

・厚生労働省＞熱中症予防のために：

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170795.html>

・独立行政法人日本スポーツ振興センター＞熱中症に注意しようー知って防ごう.熱中症：

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/taisaku/nettyuusyo/tabid/114/Default.aspx

・京都健康医療よろずねっと（京都府 医療機関・医療情報検索サイト）

<http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

以上

【本件問い合わせ先】

学生サービス課 学生生活係

TEL：075-724-7144, 075-724-7147

E-mail： stu_seikatu@jim.kit.ac.jp